

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA  
RINGAN USIA 13-15 TAHUN DI SLB NEGERI PEMBINA  
YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2013/2014**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**



**Oleh :  
Drajat Putut Ade Kurniawan  
10603141026**

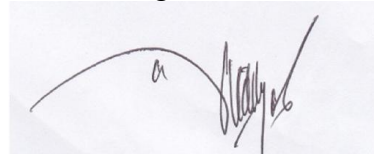
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun Di SLB Negeri Pembina Yogyakarta 2013/2014” yang disusun oleh Drajat Putut Ade Kurniawan, NIM 10603141026 ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 29 Oktober 2014

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Prijo Sudibjo', is written over a light blue rectangular background.

dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S.  
NIP. 196710261947021001

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Dan 16-19 Tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta 2013/2014” yang disusun oleh Drajat Putut Ade Kurniawan, NIM 10603141026 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Oktober 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
dr. Prijo Sudibjo, M.Kes,Sp.S	Ketua/Pembimbing		17/12-2014
Bernadeta Suhartini, M.Kes	Sekretaris/Anggota II		10/12-2014
Dr. Panggung Sutapa	Penguji I/Anggota III		26/11-2014
Dapan, M.Kes	Penguji II/Anggota IV		10/12-2014

Yogyakarta, 18 Desember 2014

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan



Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP.19600824 198601 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drajat Putut Ade Kurniawan

Nim : 10603141026

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

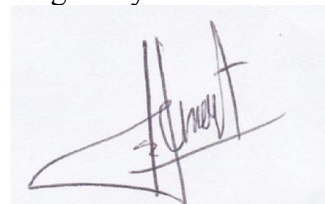
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 21 Oktober 2014

Yang menyatakan



Drajat Putut Ade Kurniawan  
NIM. 10603141026

## **MOTTO**

1. Walaupun dunia penuh dengan penderitaan ia juga penuh dengan cara untuk mengatasinya (Hellen Keller).
2. Sebesar apapun kesempatan akan terasa sulit jika kita tidak meyakinkannya (Sulistio Hermawan).
3. Tujuan hidup bagaikan sebuah puzzle, kita harus mengetahui dulu bentuk dan gambarnya baru kita berusaha menyusunnya (Penulis).

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang sangat bermakna dalam perjalanan menyusun tugas akhir, diantaranya:

1. Kedua orang tua yang penulis sayangi, Sakino dan Darminingsih yang sudah tanpa lelah telah mendoakan dan memberi dukungan baik moral maupun materi selama ini.
2. Rizky Nurul Kurniasari, Septiana Ayu Nugrahaini dan Prastiwi Indra Septianingrum yang telah memberikan motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Teman-teman IKORA UNY 2010 dan teman-teman kost Dermaga Klebengan yang selalu membantuku.
4. Keluarga besar FIK UNY.

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN  
USIA 13-15 TAHUN DI SLB NEGERI PEMBINA YOGYAKARTA  
TAHUN 2013/2014**

**Oleh:  
Drajat Putut Ade Kurniawan  
10603141026**

**ABSTRAK**

Tingkat kebugaran akan mempengaruhi pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik serta psikis yang seimbang pada manusia normal maupun anak berkebutuhan khusus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan TKJI dan norma yang telah di sesuaikan untuk anak tunagrahita ringan. Populasi dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang berjumlah 22 siswa. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak kurang sekali (54,5%) dan selanjutnya termasuk dalam kategori kurang (27,3%), sedang (9,1%), sedangkan baik (9,1%).

***Kata kunci : kebugaran jasmani, anak tunagrahita ringan***

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi, dan memberikan izin penelitian.
3. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam pembuatan skripsi.
4. Bapak dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan motivasi tanpa lelah dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Sumarjo, M.Kes., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan baik secara moril dan materiil selama masa perkuliahan.
6. Dosen dan Karyawan FIK UNY yang telah memberikan bantuan dan saran kepada penulis.



7. Kepala Sekolah SLB N Pembina Yogyakarta dan guru-guru yang telah membantu dalam proses pengambilan data skripsi.
8. Novi Setyawan, AjiSugiarto, Arief Fachtur, Heige, Danang, Eko, dan Nanang, yang telah membantu dalam pengambilan data skripsi.
9. Rekan-rekan IKOR FIK UNY angkatan 2010 yang selalu memberi semangat dan warna indah dalam proses perkuliahan hingga akhir.
10. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Yogyakarta, Oktober 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAH.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Pengertian Anak Tunagrahita.....	7
a. Penyebab Tunagrahita.....	8
b. Ciri-Ciri Tunagrahita.....	11
c. Pengertian Anak Tunagrahita Ringan.....	14
d. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan.....	15
2. Kebugaran Jasmani.....	19
a. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	19
b. Komponen Kebugaran Jasmani.....	22
c. Manfaat Kebugaran Jasmani.....	25
d. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	26
e. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	29
f. Tes Kebugaran Jasmani.....	30
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berfikir.....	32

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian .....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	34
C. Penetapan Populasi dan Sampel .....	34
D. Instrumen Penelitian .....	34
E. Analisis Data .....	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian .....	38
B. Pembahasan .....	41
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	44
B. Implikasi Penelitian .....	44
C. Keterbatasan Penelitian .....	45
D. Saran .....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN .....	49

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai TKJI Untuk Putri Usia 13-15 Tahun.....	36
Tabel 2. Nilai TKJI Untuk Putra Usia 13-15 Tahun.....	37
Tabel 3. Norma TKJI Untuk Putri dan Putra Usia 13-15 Tahun .....	37
Tabel 4. Data TKJI di SLB Negeri Pembina Yogyakarta.....	38
Tabel 4. Hasil TKJI Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	50
Lampiran 2. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. ....	52
Lampiran 3. Pelaksanaan TKJI Usia 13-15 Tahun.....	53

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Star Lari 50 Meter.....	53
Gambar 2. Palang Tunggal.....	54
Gambar 3. Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh.....	55
Gambar 4. Suku Daggu Menyentuh Atau Melewati Palang Tunggal.....	56
Gambar 5. Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk. ....	57
Gambar 6. Sikap Gantung Siku Tekuk. ....	57
Gambar 7. Sikap Permulaan Baring Duduk.....	58
Gambar 8. Gerakan Baring Menuju Sikap Duduk.....	58
Gambar 9. Sikap Duduk Dengan Kedua Siku Menyentuh Paha.....	59
Gambar 10. Papan Loncat Tegak.....	60
Gambar 11. Sikap Menentukan Raihan Tegak. ....	61
Gambar 12. Sikap Awalan Loncat Tegak. ....	61
Gambar 13. Loncat Setinggi Mungkin.....	61
Gambar 14. Posisi Start Lari 800 dan 1000 Meter.....	62
Gambar 15. Stopwatch Dimatikan Saat Pelati Melintas Garis Finish. ....	63

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sehat jasmani dan rohani merupakan salah satu yang terpenting dalam hidup manusia, termasuk penderita keterbelakangan mental atau tunagrahita. Untuk mencapai sehat jasmani dan rohani tersebut dapat dicapai melalui lembaga formal dan informal. Anak tunagrahita mempunyai hak yang sama dengan anak-anak yang normal. Dalam UUD 1945 pasal 31 ayat 1 telah disebutkan “tiap-tiap warga negara berhak mendapatkan pengajaran”. Lembaga formal atau dunia pendidikan bagi penderita tunagrahita khususnya untuk pendidikan jasmani dan kesehatan, sangat berpengaruh sekali dalam membantu penderita keterbelakangan mental atau tunagrahita untuk hidup lebih baik.

Berdasarkan kurikulum pendidikan SLB-C tahun 1994 disebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah membantu siswa untuk memperbaiki derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengenalan, pemahaman positif, kemampuan gerak dasar, serta berbagai aktivitas jasmani agar dapat memacu perkembangan, sistem peredaran darah, pencernaan, dan pernafasan, serta memacu pertumbuhan jasmani dan meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar anak tunagrahita. Adapun sarana yang digunakan untuk mencapai kebugaran adalah melalui aktivitas jasmani, sehingga pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan benar-benar menggunakan aktivitas jasmani untuk anak tunagrahita.

Sebagaimana yang tercantum dalam panduan penilaian kelompok mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bahwa tes kinerja dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dimaksudkan untuk mengukur kemampuan psikomotor peserta didik. Kemampuan psikomotor tersebut secara umum mencakup kesegaran jasmani, kelincahan, dan koordinasi yang merupakan unsur-unsur dalam keterampilan gerak. Selain itu dapat juga dilakukan tes kinerja yang secara khusus dapat menggambarkan keterampilan dalam pendidikan jasmani dan olahraga seperti keterampilan bermain sepak bola, keterampilan bermain bola basket, keterampilan bermain bola voli dan sebagainya. (Depdiknas, 2007).

Anak tunagrahita lebih tidak mandiri ketimbang anak normal. Latihan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk dapat mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Depdikbud, 2004: 275).

Menurut Sukintaka (1995: 45-46) pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani.



Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Marley dalam Permaesih *et al.*, 2001).

Kemampuan setiap anak tunagrahita berbeda-beda, sehingga ada klasifikasi untuk membedakan kemampuan anak tunagrahita. Berdasarkan tinggi rendahnya tingkat intelegensi yang diukur dengan menggunakan skala Wescheler (WISC) dan tes Stanford Binet (dalam Aqila Smart, 2012: 50-51). Klasifikasi anak tunagrahita ringan ini memiliki IQ 50-55 sampai 70. Berdasarkan tes Binet kemampuan IQ-nya menunjukkan angka 68-52, sedangkan dengan tes WISC, kemampuan IQ-nya 69-55. Biasanya, anak ini mengalami kesulitan di dalam belajar. Dia lebih sering tinggal kelas dibandingkan naik kelas.

Menurut M Artasuta (1983: 4), anak tunagrahita menunjukkan kekurangan gambaran diri dan konsep diri, dan menunjukkan angka dibawah normal dalam hal ukuran kekuatan, tenaga, keaktifan koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan. Oleh karena itu anak tunagrahita dapat menjaga dan mempertahankan kebugaran jasmani mereka, perlu dilakukan tes kebugaran jasmani anak tunagrahita.

SLB Negeri Pembina terletak di Giwangan Daerah Istimewa Yogyakarta, letaknya yang strategis dan fasilitas yang lengkap sehingga banyak murid yang terdaftar di SLB ini. Lingkungan disekitar SLB Negeri Pembina Yogyakarta sangat mendukung, terletak di daerah perkotaan tetapi juga dekat daerah Bantul

dan bangunan yang sudah baik sehingga memperlancar kegiatan belajar mengajar terutama aktivitas kebugaran jasmani untuk anak tunagrahita akan konduktif.

SLB Negeri Pembina Yogyakarta menerima siswa yang berkebutuhan khusus dari usia pra sekolah (TKLB) sampai menengah atas (SMALB). Di SLB Negeri Pembina terdapat siswa tunagrahita (C/C1), autisme (H) dan juga hiperaktif. Jumlah siswa SLB Negeri pembina kurang lebih 200 anak yang merata di tunagrahita mampu latih dan mampu didik juga ketunaan lainnya.

Sesuai dengan latar belakang masalah tersebut, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun perlu adanya penelitian khusus. Pada penelitian ini akan diungkapkan tentang evaluasi kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Anak tunagrahita mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang sama dengan anak-anak normal.
2. Proses pembelajaran pendidikan jasmani di SLB Negeri Pembina Yogyakarta belum memanfaatkan media pembelajaran dengan baik.
3. Anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta kurang memanfaatkan fasilitas yang ada di sekolah.

4. Belum pernah dilakukan tes tingkat kebugaran jasmani dengan norma yang sudah disesuaikan terhadap anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta.

#### **C. Batasan masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diulas di atas, agar dalam penelitian ini tidak terlalu luas maka penulis hanya akan meneliti dan membahas, tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014.

#### **D. Rumusan Masalah**

Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan dilakukannya penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta, maka penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang objektif dan akurat mengenai tingkat kebugaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi sekolah dan guru pendidikan jasmani.

Dengan diketahuinya hasil penelitian ini maka dapat dijadikan alat yang baik untuk menilai keberhasilan tugas guru dalam mengajar dan sebagai alat untuk mengevaluasi program pendidikan jasmani yang telah diberikan.

### b. Bagi peserta didik

Dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa agar terdorong untuk melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmaninya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Anak Tunagrahita**

Anak tunagrahita adalah istilah yang sering digunakan untuk menyebut anak terbelakang mental. Anak tunagrahita adalah anak yang mempunyai kemampuan intelegensi di bawah rata-rata. Menurut Rusli Ibrahim (2005: 37), anak terbelakang mental adalah mereka yang memiliki kecerdasan di bawah rata-rata anak seusia pada umumnya, dan mereka juga terganggu penyesuaian perilaku untuk mengurus dirinya sendiri. Menurut Mumpuniarti (dalam Bramuaji Cahya, 2009: 9-11) anak tunagrahita adalah individu yang mengalami keterbelakangan mental dengan ditunjukkan fungsi kecerdasan di bawah rata-rata dan ketidakmampuan dalam penyesuaian perilaku yang terjadi pada masa perkembangan, dan kondisi itu memerlukan perlakuan spesifik untuk dapat mengembangkan diri.

Retardasi mental adalah suatu keadaan penyimpangan tumbuh kembang seorang anak, sedangkan peristiwa tumbuh kembang itu sendiri merupakan proses yang paling utama dan hakiki pada anak tersebut anak retardasi mental mempunyai batasan tertentu dalam fungsi mental dan keterampilan komunikasi, keterampilan sosial, dan menjaga diri sendiri. Batasan-batasan tersebut akan menyebabkan anak belajar dan berkembang dengan lamban daripada anak lain (Adam Pranowo, 2012:37).

Menurut AAMD atau *American Association on Mental Deficiency* (dalam Adam Pranowo, 2012: 37) retardasi mental ialah penurunan fungsi mental secara menyeluruh yang terjadi pada masa perkembangan dan dikaitkan dengan gangguan adaptasi sosial. Periode perkembangan mental menurut definisi ini adalah dimulai sejak lahir hingga usia 16 tahun. Dalam hal ini kecerdasan anak berada di bawah rata-rata yaitu memiliki IQ kurang dari 70 dan kurang mampu menyesuaikan diri (adaptif) dengan lingkungannya. Menurut WHO, retardasi mental adalah kemampuan mental yang tidak mencukupi. Istilah tunagrahita sering digunakan untuk menyebut anak yang mempunyai kemampuan inteligensi di bawah rata-rata yang timbul selama periode perkembangan dan berkaitan dengan kelemahan perilaku penyesuaian dirinya dengan lingkungan (Rusli Ibrahim, 2011: 37).

#### **a. Penyebab Tunagrahita**

Ada banyak faktor yang menyebabkan seorang anak mengalami tunagrahita atau keterbelakangan mental. Penyebab keterbelakangan mental bersifat biologis dan ada yang bersifat psikologis. Penyebab tertentu dapat diketahui melalui tes rutin fenilalanin yang dilakukan oleh dokter ahli sebelum anak berusia dua tahun. Test fenilalanin adalah tes yang menggunakan urine anak sebagai bahan penelitian, karena fenilalanin atau asam amino esensial terdapat dalam urine setiap anak. Tes ini untuk menemukan kemungkinan adanya feniletonuria (PKU), yaitu kekurangan enzim tertentu pada masa pertumbuhan anak.

Menurut Adam Pranowo (2012: 39) penyebab umum retardasi mental atau tunagrahita dibagi menjadi beberapa aspek antara lain:

a. Akibat kelainan kromosom

Kelainan ini dapat diartikan dengan kesalahan pada jumlah kromosom atau down syndrome, yaitu suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya kelebihan kromosom pada pasangan ke-21 dan ditandai dengan retardasi mental serta perbedaan fisik yang beragam. Selain down syndrome ada kelainan kromosom yang disebut dengan syndrome fragile X adalah bentuk retardasi mental yang diwariskan dan disebabkan mutasi gen kromosom X.

b. Akibat kelainan genetik dan metabolik yang diturunkan

Kelainan genetik yang dialami orang tua dapat menyebabkan retardasi mental, baik langsung maupun yang bersifat carier (pembawa). Kelainan tersebut meliputi:

- 1) Penyakit Tay-Sachs.
- 2) Galaktosemia.
- 3) Leukodistrofi metakromatik.
- 4) Adrenoleukodistrofi.
- 5) Sindroma Hunter.
- 6) Sindrome Rett.
- 7) Sindroma sanfilippo.
- 8) Sklerosis tuberosa.
- 9) Fenilketonuria.

c. Akibat infeksi.

Infeksi yang dialami orang tua dapat menyebabkan retardasi mental pada anak, baik infeksi itu karena faktor bawaan atau terjadi setelah proses kelahiran.

Berikut ini jenis-jenis yang mengakibatkan retardasi mental antaranya:

- 1) Virus HIV.
- 2) Campak Jerman atau rubella kongenitalis.
- 3) Meningitis.
- 4) Listeriosis.

d. Akibat Trauma.

Trauma berikut yang dapat menyebabkan retardasi mental antara lain:

- 1) Trauma cedera berat pada kepala atau susunan saraf otak yang terjadi di dalam maupun di luar kandungan.
- 2) Trauma kepala yang terjadi karena pendarahan tiba-tiba dalam jaringan otak seperti tumor, kapitis, atau penyakit otak lainnya.
- 3) Trauma hipoksia adalah kekurangan oksigen saat sebelum, selama, atau setelah lahir.
- 4) Trauma lain seperti sinar X, bahan kontrasepsi, dan usaha melakukan aborsi.



e. Akibat kelainan gizi

Gangguan gizi yang berat dan berlangsung lama sebelum anak berusia 4 tahun sangat mempengaruhi perkembangan otak dan dapat mengakibatkan retardasi mental. Keadaan ini dapat diatasi dengan memperbaiki gizi anak sebelum umur 6 tahun.

f. Lingkungan

Retardasi mental dapat disebabkan oleh faktor lingkungan dan sosial budaya, seperti kemiskinan dan status ekonomi rendah. Umumnya anak yang mengalami retardasi mental berasal dari golongan sosial ekonomi rendah. Kurangnya stimulasi atau rangsangan dari lingkungan sekitar sehingga bertahap akan menurunkan IQ.

**b. Ciri-ciri Tunagrahita**

Pada tunagrahita memiliki ciri-ciri yang bisa dilihat. Anak tunagrahita memiliki beberapa karakteristik. Menurut Aqila Smart (2012: 49) ciri-ciri tunagrahita ada tiga yaitu:

a. Keterbatasan Inteligensi

Keterbatasan inteligensi adalah kemampuan belajar anak sangat kurang, terutama yang bersifat abstrak, seperti membaca dan menulis, belajar dan berhitung sangat terbatas. Mereka tidak mengerti apa yang sedang dipelajari atau cenderung belajar dengan membeo.

b. Keterbatasan Sosial

Anak tunagrahita mengalami hambatan dalam mengurus dirinya di dalam kehidupan masyarakat. Oleh karena itu, mereka membutuhkan

bantuan. Anak tunagrahita cenderung berteman dengan anak yang lebih muda usianya, ketergantungan terhadap orang tua sangat besar, tidak mampu memikul tanggung jawab sosial dengan bijaksana sehingga mereka harus selalu dibimbing dan diawasi. Mereka juga mudah dipengaruhi dan cenderung melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibatnya.

c. Keterbatasan Fungsi Mental lainnya

Anak tunagrahita memerlukan waktu yang lebih lama dalam menyelesaikan reaksi pada situasi yang baru dikenalnya. Mereka memperlihatkan reaksi terbaiknya bila mengikuti hal-hal yang rutin dan secara konsisten. Anak tunagrahita tidak dapat menghadapi sesuatu kegiatan atau tugas dalam jangka waktu yang lama. Ia memiliki keterbatasan dalam penguasaan bahasa, bukan mengalami kerusakan artikulasi, melainkan karena pusat pengolahan penginderaan katanya kurang berfungsi. Mereka membutuhkan kata-kata konkret yang sering didengarnya. Latihan sederhana, seperti menjejakan konsep-konsep, perlu pendekatan yang lebih riil dan konkret (misalnya, panjang dan pendek).

Menurut Melly Budhiman (2012: 38) mengemukakan kriteria retardasi mental sebagai berikut:

a. Fungsi intelektual umum di bawah normal

Fungsi intelektual umum di bawah normal yaitu apabila IQ yang dimiliki seorang anak kurang dari 70. Anak tersebut tidak dapat mengikuti pendidikan sekolah biasa karena cara berpikirnya yang

terlalu sederhana, daya tangkap dan daya ingatnya lemah, serta pemahaman bahasa dan berhitungnya lemah.

b. Terdapat kendala dalam perilaku adaptif sosial

Kendala dalam perilaku adaptif sosial yaitu kemampuan seseorang untuk mandiri, menyesuaikan diri dan mempunyai tanggung jawab sosial yang sesuai dengan kelompok umur dan budayanya. Perilaku yang menonjol pada penderita retardasi mental adalah kesulitan menyesuaikan diri dengan masyarakat sekitarnya. Umumnya bertingkah kekanak-kanakan tidak sesuai umurnya.

Menurut Aqila Smart (2012: 51-52) ciri-cirinya bisa dilihat jelas dari fisik, antara lain:

- a. Penampilan fisik tidak seimbang, misalnya kepala terlalu besar/kecil.
- b. Pada masa petumbuhannya dia tidak mampu menurus dirinya.
- c. Terlambat dalam perkembangan bicara dan bahasa.
- d. Cuek terhadap lingkungan.
- e. Koordinasi gerakan kurang.
- f. Sering keluar ludah dari mulut (ngeces).

Ciri-ciri menurut Tjhin Wiguna seorang psikiater anak (dalam Adam Pranowo, 2012: 45) ciri-ciri anak tuna grahita adalah:

- a. Adanya keterlambatan pada tahap perkembangan.
- b. Adanya kesulitan dalam belajar dan bersosialisasi.
- c. Tidak mampu dalam memahami intruksi.

- d. Adanya perilaku seksual yang tidak sesuai.
- e. Adanya kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

**c. Pengertian Anak Tunagrahita Ringan**

Istilah tunagrahita berasal dari bahasa sanksekerta, yaitu tuna yang artinya rugi, kurang, dan grahita yang berarti berfikir. Dalam dunia pendidikan yang umum dipakai pada pendidikan luar biasa antara lain mampu didik, Educable, Mild, dan debil.

Anak tunagrahita ringan atau mampu didik merupakan salah satu dari anak yang mengalami gangguan perkembangan dalam mentalnya dengan memiliki tingkat kecerdasan antara 50-75. Mereka memiliki kemampuan sosialisasi dan motorik yang baik, dan kemampuan akademis masih dapat menguasai sebatas pada bidang tertentu. Mulyono Abdurrahman (1994:26-27) mengungkapkan bahwa anak tunagrahita ringan adalah anak tunagrahita dengan tingkat IQ 50 – 75, sekalipun dengan tingkat mental yang subnormal, namun demikian dipandang masih mempunyai potensi untuk menguasai mata pelajaran ditingkat sekolah dasar.

Menurut Bratanata S.A (1976 : 6) adalah mereka yang masih mempunyai kemungkinan memperoleh pendidikan dalam bidang membaca, menulis, berhitung sampai tingkat tertentu biasanya hanya sampai pada kelas V sekolah dasar, serta mampu mempelajari keterampilan-keterampilan sederhana. Maxl Hutt and Ropbert Gwyn Gibby Sukasmiyati (2010: 9) mendefinisikan anak tunagrahita ringan sebagai berikut : *Mildly retarded have IQ "s in the range 55 to 69. Chlidren at this level can provit*

*from simplified school curriculum and can make an adequate through, modest, social adjustment.* Artinya adalah bahwa anak-anak pada tingkat ini dapat berhasil dalam kurikulum sekolah yang disederhanakan dan cukup mampu dalam penyesuaian sosial. Memandang anak tunagrahita ringan dari kapasitas IQ yaitu *Educable has IQ's to about 70, second fifth grade achievement in school academic arrears, social adjustment will permit some grade of independence in the community, occupational sufficiency will permit partial or total self support.* Artinya bahwa anak tunagrahita mampu didik memiliki IQ kurang lebih 70 dapat mencapai tingkat kedua sampai dengan tingkat 5. Dalam bidang akademik, dalam bidang penyesuaian sosial di masyarakat dapat mencapai kemandirian sosial berdasarkan tingkat tertentu serta dalam bekerja memerlukan bantuan, sebagian maupun keseluruhan.

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa anak tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki kemampuan intelektual antara 50 – 75, serta memiliki kemampuan yang hampir sama dengan anak normal pada umumnya kecuali pada bidang akademik mereka tertinggal dengan anak normal seusianya.

#### **d. Karakteristik Anak Tunagrahita Ringan**

Anak tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki kemampuan untuk di didik dan dilatih, Menurut Mumpuniarti, (2007:15) karakteristik anak tunagrahita ringan adalah sebagai berikut :

- a. IQ antara 50/55 – 70/75
- b. Umur mental yang dimiliki setara dengan anak normal usia 12 tahun

- c. Kurang dapat berfikir abstrak dan sangat terikat dengan lingkungan
- d. Kurang dapat berfikir logis, kurang memiliki kemampuan menghubungkan hubungan kejadian satu dengan lainnya
- e. Kurang dapat mengendalikan perasaan
- f. Dapat mengingat beberapa istilah, tetapi kurang dapat memahami arti istilah
- g. Sugestibel
- h. Daya konsentrasi kurang baik
- i. Dengan pendidikan yang baik mereka dapat bekerja dalam lapangan pekerjaannya yang sederhana, terutama pekerjaan tangan

S.A Bratanata (Sukasmiyati, 2010: 11) membedakan ciri-ciri atau karakteristik anak tunagrahita ringan menjadi dua macam gejala yaitu gejala dalam bidang psikis dan gejala dalam bidang sosial. Gejala dalam bidang psikis adalah gejala-gejala psikis yang umumnya pada anak tunagrahita ringan adalah cara berfikirnya yang kurang lancar dan konkret, kurang memiliki kesanggupan menganalisa dan menilai kejadian yang dihadapinya, daya fantasinya lemah, kurang sanggup mengendalikan perasaannya, sugestibel, kurang mampu mengendalikan mengenai unsur susila, dalam pemecahan masalah selalu coba-coba serta kepribadiannya kurang harmonis. Gejala kedua adalah gejala dalam bidang sosial, anak tunagrahita ringan menunjukkan gejala kurangnya kesanggupan untuk berdiri sendiri, kurang nampak jelas setelah anak tidak bersekolah (setelah berumur 16 tahun). Menurut Moh Amin (1995:37) anak tunagrahita ringan memiliki karakteristik sebagai berikut : lancar berbicara

tetapi kurang perbendaharaan kata-katanya, sukar berbicara abstrak, dapat mengikuti pelajaran akademik di sekolah biasa maupun di sekolah khusus.

Menurut Mumpuniarti (2007:15) karakteristik anak tunagrahita ringan dapat ditinjau secara fisik, psikis dan sosial adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik fisik: nampak seperti anak normal, hanya sedikit kelambatan dalam kemampuan sensomotorik.
- b. Karakteristik psikis: anak tunagrahita ringan sukar berfikir abstrak, mudah dipengaruhi, kurang mampu mengendalikan perasaan, kurang memiliki kemampuan analisa, asosiasi lemah, fantasi lemah, kepribadian kurang harmonis karena tidak mampu untuk menilai baik dan menilai buruk. Kemampuan dalam bidang pendidikan termasuk mampu didik.
- c. Karakteristik sosial: Mereka mampu bergaul, menyesuaikan di lingkungan yang tidak terbatas pada keluarga saja, namun ada yang mampu mandiri dalam masyarakat, mampu melakukan pekerjaan sederhana dan melakukan secara penuh sebagai orang dewasa.

Menurut Subari (2002:10) karakter dari anak tunagrahita ringan dapat ditinjau dari berbagai aspek, yaitu : Fisik, Intelektual, Akademik dan Kepribadian sosial.

a. Karakteristik Fisik

Anak tunagrahita ringan memiliki berat badan, tinggi badan dan koordinasi motorik yang hampir sama dengan anak normal, namun umumnya ada berbagai kelainan mata, telinga atau suaranya.

b. Karakteristik Intelektual

1. Kurang dalam kemampuan verbal dan non verbal
2. Perkembangan kematangan psikisnya mengalami hambatan khusus dibidang akademis, ingatan, berbahasa, persepsi, imajinasi, kreatifitas dan kemampuan lain yang berkaitan dengan intelektual.

c. Karakteristik Akademik

1. Anak belum siap untuk membaca, menulis berbahasa dan berhitung saat masuk usia sekolah, hal ini berhubungan dengan usia mentalnya bukan usia kronologisnya dan berlangsung secara kurun waktu yang cukup lama.
2. Untuk menyelesaikan sekolah formal dapat ditempuh tiap tingkat dua tahun, tergantung dari kematangan mental dan kemampuannyaserta keefektifan dan keseriusan dari bimbingan yang ada dilingkungannya dimana mereka berada.

d. Karakteristik Kepribadian dan sosial

1. Perhatian mudah berubah (beralih), sulit untuk memusatkan perhatian dalam waktu yang relatif lama.
2. Dapat mematuhi nilai-nilai sosial dan dapat bekerja sama dengan lingkungan dan masyarakat disekitar tempat tinggalnya dalam batas-batas yang tertentu.

Berdasarkan adanya karakteristik anak tunagrahita ringan yang tidak pernah mandiri dalam kehidupan, oleh karena itu perlu diberikan



pembelajaran yang dapat memberikan kemandirian bagi anak tunagrahita, diantaranya diberikan pembelajaran kesegaran jasmani.

## **2. Kebugaran Jasmani**

### **a. Pengertian Kebugaran jasmani**

Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik, yakni kemampuan orang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Ditinjau dari segi fisiologi, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan yang diberikan kepadanya (dari kegiatan yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Howley dan Franks dalam Suharjana (2013: 2) mengatakan bahwa manusia memerlukan kebugaran total (*total fitness*). Kebugaran total mencakup multidimensi, yaitu mencakup aspek intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kesegaran fisik. Karena itu aktifitas fisik paling tidak memiliki tiga tujuan, yaitu untuk kesehatan, kesehatan jasmani dan performa (penampilan). Dari dimensi kesehatan bertujuan untuk menghindari terjangkitnya penyakit dan memperlambat kematian. Dimensi kebugaran bertujuan untuk memperkecil resiko berkembangnya problem kesehatan dan kesehatan fisik dasar. Sedangkan dari dimensi performa bertujuan mencapai efisiensi tugas-tugas harian dan memenuhi tuntutan dalam cabang olahraga.

Para pakar olahraga mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya. (Yunusul Hairry, 2005: 1.17).
2. Menurut Suparno (2000: 58) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang masih tersisa mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.
3. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Djoko Pekik I. (2004: 2-3) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan dapat mempertahankan kondisi fisik untuk aktifitas-aktifitas selanjutnya baik yang terencana maupun yang tidak terduga sebelumnya.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini merupakan satu rangkaian tes yang terdiri atas lima instrumen tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilakukan secara terus menerus dan tidak boleh terputus-putus. Tenggang waktu yang terjadi pada setiap perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes selanjutnya tidak boleh lebih dari tiga menit. Hasil tes tersebut merupakan hasil tes kasar dari tes kebugaran jasmani. Untuk mendapatkan nilai yang setandar, hasil tes tersebut perlu dikonversikan ke dalam bentuk tabel klasifikasian penelitian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 13-15 tahun.

Dalam pelaksanaan pengambilan data kebugaran jasmani anak tunagrahita, semua peserta TKJI wajib melakukan setiap instrumen tes. Agar mudah dalam pengambil data instrumen tes TKJI dibuat menjadi lima pos. Pertama anak lari 30/40/50 meter, kedua anak melakukan gantung siku tekuk /gantungan ngkat tubuh, ketiga anak melakukan baring duduk 30/60 detik, keempat anak melakukan lompatan tegak dan kelima anak melakukan lari 600/1000 meter. Semua instrumen harus dilakukan secara urut dan berjalan secara *continue*.

Kebugaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus terutama anak tunagrahita merupakan prinsip utama dalam tujuan pendidikan jasmanin yaitu mengutamakan partisipasi semua anak tunagrahita usia 13-15 tahun dan upaya pendidikan untuk membentuk kebiasaan hidup aktif dan sehat di sepanjang hayat. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan adalah tercapainya tingkat kebugaran jasmani siswa yang optimal.

## **b. Komponen Kesegaran Jasmani**

Kebugaran jasmani memiliki komponen-komponen yang sangat penting, karena komponen-komponen tersebut berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang, dengan kata lain komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan faktor utama yang menentukan baik atau buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Rusli Lutan (2000: 156-163), bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi beberapa aspek, adapun aspek-aspek tersebut yaitu: kapasitas aerobik, agilitas, bentuk tubuh, kekuatan otot, power, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi, koordinasi, dan keseimbangan.

Menurut Muhajir (2006: 58), unsur-unsur kebugaran jasmani yang harus dilatih yaitu: kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru, kelincahan, daya ledak dan kelenturan.

Selain di atas, Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 35), ada juga komponen yang ada pada daya tahan otot. Fungsinya adalah sebagai bentuk kemampuan sekelompok otot yang melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Menurut Rusli Lutan (2002: 56), komponen ini adalah untuk mengerahkan daya maksimal selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tekanan yang lebih ringan dari pada beban yang bisa digerakan oleh seseorang. Daya tahan otot tersedia dan aktivitas fisik. Kemampuan daya tahan otot sangat dipengaruhi oleh berapa hal, seperti penerapan prinsip pada latihan yang terdiri dari Overload dan FIWT (Frekuensi-Intensitas-Waktu-Tipe).

Namun, ada komponen terpenting dalam menentukan kebugaran jasmani siswa, yaitu komponen daya tahan jantung dan paru-paru. Daya tahan jantung dan paru-paru umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap siswa berbeda, tergantung dari sifat tantangan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 8), bahwa terdapat dua aspek kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Adapun komponen yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

1. Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan yang berat atau jumlah kerja maksimal dimana setiap individu tampil dalam periode waktu yang lama.

2. Kekuatan otot

Kekuatan otot di definisikan sebagai tenaga maksimal satu usaha yang dapat digunakan melawan resistensi. Kesalahan yang kerap kali terjadi adalah kekuatan dianggap sebagai simbol kebugaran jasmani sehingga beberapa tes kebugaran jasmani biasanya menggunakan kekuatan otot.

3. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal atau merupakan suatu keleluasan sendi melakukan pergerakan.

4. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh dapat diartikan sebagai susunan tubuh yang digambarkan sebagai relatif suatu lemak, otot, tulang dan jaringan-jaringan lain di dalam tubuh.

b. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

1. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan sensori, system syaraf dan sistem otot-otot tulang untuk mengontrol bagian-bagian tubuh selama melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dengan penuh ketepatan.

2. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh cara cepat pada saat melakukan setiap gerakan yang dilakukan dengan orientasi kestabilan dan kespesifikasi dalam hubungannya dengan lingkungan yang ada.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ketempat yang lain dalam waktu singkat.

4. Kelincahan

Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dalam suatu ruang secara cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan.

#### 5. Power

Power adalah gabungan antara kekuatan dengan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum atau dengan kata lain, kecepatan adalah kemampuan untuk memungkinkan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan kerja secara eksplosif.

Dari uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan paru jantung, kelincahan, kekuatan, kecepatan, daya tahan otot, keseimbangan, power, koordinasi, komposisi tubuh, dan daya tahan otot.

#### **c. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Manfaat kebugaran jasmani di bagi dua, diantaranya adalah manfaat umum dan khusus. Adapun manfaat umum yaitu untuk mengembangkan kekuatan, kemampun, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia, yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara (Abdul Kadir Ateng, 1992: 65).

Sedangkan manfaat khusus, yaitu manfaat yang golongannya berdasarkan seperti pekerjaan, misalnya kebugaran jasmani bagi ragawan untuk meningkatkan prestasi. Kemudian golongan yang berdasarkan pada keadaan seseorang manusia. Misalnya, kebugaran jamani bagi perempuan yang

sedang hamil untuk menghadapi saat kelahiran. Ada juga golongan yang berdasarkan umur. Misalnya, kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan.

Perlunya melakukan latihan kondisi fisik yang pada dasarnya memegang peranan sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari.

#### **d. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

kebugaran jasmani tidak hanya dipakai dengan melakukan aktifitas jasmani saja melainkan harus memperhatikan beberapa aspek agar tercapai kebugaran jasmani yang baik tentunya kesehatannya pun akan baik. Menurut Abdul Kaidir Ateng (Hermawan Ichsantosa, 2002: 19) menyatakan bahwa “pola hidup sehat itu meliputi makan, istirahat dan olahraga”.

Menurut Rusli Lutan (2002: 73), bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, faktor tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

##### **a. Intensitas latihan**

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya.

##### **b. Frekuensi latihan**



Tidak ada cara lain yang dapat mengganti latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering orang berlatih, hal itu mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Latihan tidak teratur kadang-kadang latihan kadang-kadang tidak diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak latihan.

c. Bersikap perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Setiap anak beraksi dengan cara yang berbeda terhadap tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

d. Motivasi berlatih

Ketika masih kecil anak-anak begitu senang bermain atau melakukan aktifitas jasman. Ketika usianya semakin meningkat kegairahan itu justru semakin berkurang. Keadaan ini tampak misalnya pada jenjang masa pubersitas terutama pada anak wanita. Faktor yang mempengaruhi partisipasi anak dalam kegiatan jasmani pada orang dewasa, faktor itu antara lain: keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang pantas dipandang, keinginan untuk memperoleh banyak relasi atau hubungan sosial, kemampuan untuk menunjukkan kemampuan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pendapat Roji (2006: 90), dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehtan, penyakit menular dan menahun.

- b. Masalah gizi, seperti protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai.
- c. Masalah latihan fisik, seperti usai mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas dan volume latihan.
- d. Masalah faktor keturunan, antropometri dan kelainan bawaan agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani dengan benar.

Menurut Joko Pekik Irianto (Ari Rina Trisusanti, 2009: 14), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, adalah sebagai berikut:

a. Makanan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak manusia memerlukan makanan sehat seimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerha sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang berimbang selain memperhatikan makanan yang sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan tidak sehat seperti: merokok, minuman alkohol, makan makanan siap hidang, makan berlebih tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah

satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hati dengan nyaman.

c. Berolahraga

Adalah salah satu alternatif dan aman untuk memperoleh hubungan sebab olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah atihan atau olahraga, asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari, dan istirahat atau *recovery*.

e. **Hakikat Pendidikan Jasmani**

Hakikat pendidikan jasmani yang ditemukan oleh Wawan S. Suherman (2001: 25) bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh berkembang secara harmonis dan optimis, sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya sendiri dan pembangunan bangsa.

Pendapat di atas disimpulkan bahwa hakikat pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan jasmani yang mendorong, membimbing dan mengembangkan kemampuan jasmani dan rohani.

**f. Tes Kebugaran Jasmani**

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka penelitian dan pengukuran. Tes kebugaran jasmani berarti tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Depdiknas (2010: 1) mengatakan bahwa kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu alat ukur yang berisi rangkaian tes yang terdiri dari lima (5) butir tes. Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa tes adalah cara yang dapat dipergunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi tes. Hasil diambil dari perolehan waktu dari mulai start hingga mencapai finish. Waktu yang dicatat adalah satuan menit dan detik.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian ini yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1. Wiwin Darwin 2010 dalam judul “ Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan di SLB N 3 Yogyakarta”. Penelitian ini dilakukan dengan metode survai. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 1999 untuk anak usia 13-15 tahun pusat kebugaran jasmani dan rekreasi. Populasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan di SLB Negeri 3 Yogyakarta dengan sampel yang digunakan sebanyak 32 siswa. Hasil tes kebugaran yang diperoleh adalah sebanyak 9,4% (3 anak) memiliki tingkat kebugaran pada kategori kurang sekali, 62,5% (20 anak) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang, 25% (8 anak) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang, 3,1% (1 anak) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik. Bagi siswa hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya, dengan melakukan aktivitas jasmani yang teratur dan terarah.
1. Novi Setiawan Putra pada tahun 2014, dalam judul “ Norma Tes Kebugaran Jasmani Bagi Anak Tunagrahita Ringan Di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Pada penelitian ini penulis membahas tentang pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa SLB yang berusia 13-15 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kemudian hasilnya dijadikan acuan untuk membuat tabel norma tes kebugaran jasmani siswa tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di

Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:  $17 \leq$  (Baik sekali), 14-16 (Baik), 11-13 (Sedang), 8-10 (Kurang), 5-7 (Kurang Sekali). Data mengenai kesegaran jasmani dapat menjadi gambaran bagi anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di Yogyakarta.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk aktivitas jasmani yang didalamnya mencakup tentang kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk memperoleh dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani.

Anak tunagrahita ringan memiliki kemampuan berfikir yang rendah sehingga mengalami kesulitan untuk mengerjakan tugas-tugas yang meliputi fungsi dan intelektual, dalam perkembangan motoriknya anak tunagrahita ringan mengalami keterlambatan bila dibandingkan dengan anak normal, maka dalam melakukan gerak pada pelajaran pendidikan jasmani akan mengalami kesulitan.

Seorang guru pendidikan jasmani yang mengajar di SLB harus mampu beradaptasi dan kreatif, sehingga dapat mengetahui kekurangan dan kebutuhan anak serta dapat memodifikasi suatu program atau kegiatan sesuai dengan karakteristik anak dan kebutuhannya dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa didiknya. Anak tunagrahita ringan perlu memperoleh bimbingan dan

motivasi yang tinggi dari guru pendidikan jasmani, agar agar termotivasi dan dapat melakukan gerakan yang disampaikan oleh guru dalam pelajaran pendidikan jasmani, karena pada umumnya anak tunagrahita yang mengalami kesulitan untuk bergerak saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani akan mudah menyerah, sehingga mereka lebih suka bermalas-malasan dan tidak mau bergerak. Kekurangan gerak pada anak tunagrahita bisa menimbulkan kegemukan (obesitas) pada anak tersebut.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan situasi/keadaan yang sedang berlangsung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

#### **B. Definisi Oprasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Definisi oprasionalnya adalah kemampuan anak tunagrahita dalam mengikuti tes kebugaran jasmani menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang telah disesuaikan untuk anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa tunagrahita ringan di SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan purposive sampling dengan kriteria anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun dengan jumlah 22 anak, terdiri dari 14 putra dan 8 putri usia 13-15 tahun.

#### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun. Instrumen penelitian ini



memiliki koefisien validitas untuk putra sebesar 0,950, putri sebesar 0,923 dan koefisien reliabilitas putra sebesar 0,960 dan putri sebesar 0,804. Untuk nilai reliabilitas putra sebesar 0,911 sedangkan putri sebesar 0,942.

Rangkaian tes ini mempunyai pertimbangan menggunakan instrumen sebagai berikut:

- a. Instrumen ini merupakan hasil penelitian di indonesia yang sudah dibakukan.
- b. Instrumen ini lebih mudah dilakukan dibandingkan dengan yang lain.
- c. Tes TKJI yang dilakukan adalah tes TKJI yang sudah disesuaikan khusus digunakan pada anak tunagrahita ringan.

Adapun tes tersebut terdiri dari lari jarak pendek 50 meter, tes gantung siku tekuk untuk putri, tes baring dudu 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari jarak jauh 1000 meter untuk putra, dan 800 meter untuk putri. Pelaksanaan alat dan fasilitas penilaian dalam tes kesegaran jasmani yaitu: lintasan lari, stopwatch, bendera strat, tiang panjang, nomer dada, palang tunggal, papan skala untuk loncat tegak, serbuk kapur, penghapus, formulir tes, peluit, alat tulis dan lain-lain.

#### **E. Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara statistik deskriptif dengan persentase. Data yang terkumpul dari instrumen tes merupakan data kasar, selanjutnya hasil kasar dari setiap butir tes tersebut

dijumlahkan dan diubah menjadi nilai dengan cara mengkonversikan hasil data kasar setiap butir tes tersebut dengan menggunakan tabel penilaian TKJI. Setelah hasil kasar setiap butir tes tersebut diubah menjadi nilai dengan satuan ukur yang sama, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut dijadikan data dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti kelima butir tes tersebut dipergunakan norma kebugaran jasmani untuk anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun. Dalam tabel norma tersebut, klasifikasi nilai kebugaran jasmani dibagi menjadi lima kelompok, yaitu baik sekali (BS), baik (B), sedang (S), kurang (K), kurang sekali (KS). Setelah nilai kebugaran jasmani masing-masing siswa yang mengikuti tes kebugaran jasmani diketahui, selanjutnya dilakukan perhitungan persentase untuk menggambarkan seberapa besar persentase dari masing-masing klasifikasi masing-masing tabel tersebut.

**Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Usia 13-15 Tahun Putri**

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung tekuk siku	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 800 meter
5	s.d-7.7"	41" keatas	28 keatas	50 keatas	s.d-3'06"
4	7.8"-8.7"	22"-40"	19-27	39-49	3'07"-3'55"
3	8.8"-9.9"	10"-21"	9-18	30-38	3'56"-4'58"
2	10.0"-11.9"	3"-9"	3-8	21-29	4'59"-6'40"
1	12.0"-dst	0"-2"	0-2	Dst-20	6'41"-dst

Sumber: Tabel Nilai TKJI Usia 13-15 tahun putri (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010: 27)

**Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani usia 13-15 Tahun Putra**

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung tekuk siku	Baring dudu 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	s.d-6.7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d-3'04"
4	6.8"-7.6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"
3	7.7"-8.7"	6-10	19-27	42-55	3'54"-4'56"
2	8.8"-10.3'	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"
1	10.4"-dst	0-1	0-7	Dst-30	6'05"-dst

Sumber: Tabel Nilai TKJI Usia 13-15 tahun putra (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010: 27)

**Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Usia 13-15 Tahun**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	17 Keatas	Baik Sekali (BS)
2.	14 – 16	Baik (B)
3.	11 – 13	Sedang (S)
4.	8 – 10	Kurang (K)
5.	5 – 7	Kurang Sekali (SK)

Sumber: Norma Tes Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun di Yogyakarta (Novi Setiawan Putra, 2014: 28).

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini paparkan dalam bentuk:

**Tabel 4. Data TKJI di SLB Negeri Pembina Yogyakarta**

No	Jenis Kelamin	Jenis Tes					KET
		Sprint (detik)	Pull Up	Sit Up	Vertical Jam	Lari (menit)	
1	L	13.35	0	22	31	8.23	K
2	L	7.00	2	40	41	4.07	B
3	L	8.21	1	41	51	3.57	B
4	P	13.45	2	20	33	4.47	S
5	L	11.31	0	9	22	9.25	KS
6	L	10.59	10	20	38	7.09	K
7	L	14.30	3	5	32	6.01	K
8	P	12.76	2	8	25	12.51	KS
9	P	16.75	2	0	14	12.50	KS
10	P	12.53	0	13	30	5.46	K
11	L	11.13	0	25	29	6.49	KS
12	L	14.70	0	5	9	10.29	KS
13	L	8.45	0	20	13	6.38	K
14	P	9.20	3	20	19	6.03	S
15	L	8.42	0	11	16	7.17	KS
16	L	15.01	2	17	13	12.05	KS
17	L	11.94	0	7	26	9.55	KS
18	P	20.45	4	11	22	12.50	K
19	P	20.32	0	1	12	12.55	KS
20	P	19.15	0	0	17	12.50	KS
21	L	16.15	1	15	35	7.45	K
22	L	14.69	0	15	13	9.35	KS
Nilai		5	5	5	5	5	BS
Rata-rata		13.17	1.45	14.77	24.59	8.43	SK
Terendah		20.45	0	0	9	12.55	SK
Tertinggi		7.00	10	42	51	3.57	BS

Berdasarkan hasil yang diperoleh diatas dapat diketahui rata-rata keseluruhan anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta dengan kategori kurang sekali (KS), terendah kurang sekli (KS), dan baik (BS), maka pada bagian ini akan dijabarkan data hasil penelitian. Data yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani berupa kategori tingkat kebugaran jasmani dengan norma penelitian dari pusat kesehatan jasmani dan rekreasi tahun 1999 yang sudah disesuaikan (Novi, 2014). Selanjutnya teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan kuantitatif persentase. Adapun data hasil penelitian tersebut adalah seperti pada tabel di bawah ini.

**Tabel 5. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun SLB Negeri Pembina Yogyakarta.**

Kategori/status	KS	K	S	B	BS	Total
Putri	4	2	2	0	0	8
Presentase	50%	25%	25%	0%	0%	100%
Putra	8	4	0	2	0	14
Presentase	57,14%	28,57%	0%	14,29%	0%	100%

Keterangan:

KS : Kurang Sekali

B : Baik

K : Kurang

BS : Baik Sekali

S : Sedang

Berdasarkan tabel hasil tes kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang berusia 13-15 tahun, dijabarkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan jumlah anak tunagrahita ringan putri sebanyak 8 anak sesuai dengan tabel tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang termasuk kategori kurang sekali (KS) sebanyak 4 anak (50%), kategori kurang (K) sebanyak 2 anak (25%) dan kategori sedang (S) sebanyak 2 anak (25%).
2. Berdasarkan jumlah anak tunagrahita ringan putra sebanyak 14 anak sesuai dengan tabel tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang termasuk kategori kurang sekali (KS) sebanyak 8 anak (57,14%), kategori kurang (K) sebanyak 4 anak (28,57%), sedangkan ketegori baik (B) sebanyak 2 anak (14,29%).
3. Tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta baik putri maupun putra yang berjumlah 22 anak yang termasuk kategori kurang sekali (KS) sebanyak 12 anak (54,5%), kategori kurang (K) sebanyak 6 anak (27,3%), kategori sedang (S) sebanyak 2 anak (9,1%) sedangkan kategori baik (B) sebanyak 2 anak (9,1%).

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan pembagian kategori diatas, dapat ditemukan hal-hal sebagai berikut: Tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014 menunjukan bahwa siswa yang termasuk dalam kategori kurang sekali adalah 54,5%, kategori kurang 27,3%, kategori sedang (9,1%) sedangkan kategori baik (9,1%).

Dari rata-rata tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta berada pada kategori kurang sekali, kurang, sedang dan baik . keadaan ini disebabkan oleh berbagai kemungkinan antara lain adalah:

### **1. Pola Makan**

Pola manakan yang baik dan berkualitas akan mendukung kebugaran jasmani siswa sehingga siswa dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal, sebab kebutuhan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas selama satu hari terpenuhi dengan baik. Sebagian besar anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014 kurang memperhatikan pola makan yang baik, kebiasaan tidak makan pagi sangat mempengaruhi proses pembentukan energi, kemudian menimbulkan kurangnya konsentrasi dan oksigen dalam otak dan membuat siswa menjadi merasa mengantuk saat menerima pelajaran didalam kelas, sedangkan dalam proses KBM cenderung malas bergerak karena tidak memiliki energi yang cukup. Hal ini akan

mengakibatkan anak menjadi kurang gerak dan lebih mudah mengalami kelelahan yang berarti.

## 2. Olahraga

Berolahraga adalah aktivitas jasmani yang dapat digunakan untuk menjaga kebugaran jasmani pada proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Apa bila anak memiliki tingkat kebugaran yang baik secara otomatis anak tersebut dapat melakukan berbagai aktifitas yang baik pula tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga anak memperoleh pengalaman gerak yang lebih banyak. Olahraga yang dilakukan dengan benar akan menimbulkan dampak positif bagi tubuh yaitu:

- a. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, mengurangi lemak.
- b. Memperbaiki bentuk tubuh
- c. Memperlancar aliran darah

Olahraga yang benar apa bila dilakukan sesuai prinsip latihan jasmani. Sehingga dapat mempengaruhi harapan dan dosis sesuai dengan apa yang ingin dicapai.

## 3. Kesiapan siswa

Dengan kenyataan yang ada pada siswa tentang kesiapan untuk melakukan tes kebugaran jasmani masih kurang. Hal ini diketahui dengan banyaknya siswa yang belum makan pagi, sehingga pada saat melakukan tes kebugaran jasmani badan merasa lelah, kurang istirahat dan akan timbul alasan-alasan yang lain. Hal seperti ini seharusnya tidak perlu



terjadi karena jauh-jauh hari sebelumnya siswa telah diperingati untuk mempersiapkan kondisi fisik mereka dengan sebaik mungkin guna mengikuti tes kebugaran jasmani. Faktor seperti inilah yang mempengaruhi tingkat kebugaran siswa.

Faktor-faktor di atas seharusnya benar-benar diperhatikan oleh guru dan orang tua siswa, agar kebugaran jasmani siswa dapat dijaga dengan baik, sehingga proses tumbuh kembang anak tidak terlambat dan terwujudnya siswa yang sadar akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014 baik putri maupun putra yang berjumlah 22 anak yang termasuk kategori kurang sekali (KS) sebanyak 12 anak (54,5%), kategori kurang (K) sebanyak 6 anak (27,3%), kategori sedang (S) sebanyak 2 anak (9,1%) sedangkan kategori baik (B) sebanyak 2 anak (9,1%) dan tidak ada siswa yang mendapatkan kategori baik sekali. Jadi kesimpulan tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 13-15 tahun sebagian besar termasuk dalam kategori kurang sekali yaitu (54,5%).

#### **B. Implikasi Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian ini impikasi dalam praktik pendidikan jasmani di sajikan sebagai berikut:

1. Bahwa siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan sedang diharapkan dapat memelihara dengan cara memelihara kesehatan badan, gizi, makanan yang seimbang dan olahraga ditingkatkan agar lebih baik lagi.
2. Tingkat kebugaran jasmani yang tergolong dalam kategori baik, sedang, kurang dan kurang sekali perlu diusahakan dengan cara latihan yang teratur dan terprogram yang dilaksanakan diluar jam-jam sekolah,

serta pemenuhan gizi yang seimbang dan pengisian waktu luang yang dapat membantu tercapainya kesegaran jasmani yang baik.

3. Siswa harus mempunyai kesadaran akan pentingnya kesegaran jasmani bagi diri sendiri.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan-keterbatasan yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adanya keterbatasan waktu pada saat penelitian.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol siswa satu persatu.
3. Terdapat siswa yang tidak mampu melakukan serangkaian tes secara tepat sehingga peneliti masih harus mengarahkan dan mengontrol.
4. Siswa kurang memahami aturan-aturan atau tehnik-tehnik yang dilakukan saat melakukan gerakan, sehingga peneliti harus mengontrol satu persatu dan harus menginformasikan berulang-ulang.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan saran di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pihak sekolah, untuk lebih dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan faktor lingkungan, masyarakat dan orangtua, sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan siswa dilakukan pengesanan tingkat kesegaran jasmani secara periodik minimal satu semester sekali.

2. Dari hasil penelitian ini dapat dijelaskan sebagai acuan untuk lebih memperhatikan jumlah jam pelajaran olahraga, khususnya dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa atau peserta didik.
3. Memperhatikan aspek-aspek yang berpengaruh dalam kebugaran jasmani serta status gizi sehingga keduanya dapat meningkat menjadi lebih baik lagi.
4. Bagi guru diharapkan memberi informasi tentang pentingnya latihan program olahraga pada anak sehingga kebugaran jasmani anak akan tercapai.
5. Bagi orang tua diharapkan untuk memperhatikan kondisi fisik pada anak dan selalu membiasakan anak untuk berperilaku hidup sehat sehingga akan mewujudkan kebugaran jasmani anak menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam Pranowo dan Qari'ah Hamid. (2012). *Teknik Mendongkrak Kemampuan Anak dengan Kecerdasan di Bawah Rata-rata*. Yogyakarta. Familia.
- Arma A & Agus M. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Pendikbud Dirjen Perguruan Tinggi.
- Aqila Smart. (2012). *Anak Cacat Bukan Kiamat*. Yogyakarta. Katahati.
- Beny Oktiyo. (2003). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II SMP 2 Berbah Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Bramuaji Cahya. (2009). *Identifikasi Faktor Penyebab Tunagrahita Siswa Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Danang Endarto Putro. (2010). *Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Keterampilan Bermain Bulutangkis Anggota Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 1 Bantul ajaran 2009/2010*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Depdikbud. (1991). *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. (1993). *Kurikulum Pendidikan Dasar GRPP SD Mata Pelajaran Penjas*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Puskesjastre.
- Depdiknas. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas, Depdikbud.
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawa*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Fakultas Ilmukeolahragaan. (2003). *Pedoman Penguraian Skripsi Mahasiswa Program Stara I*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Iskandar Z.A. (1999). *Panduan Teknik Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah*. Seminar dan Wirakarya Pengembangan IPTEK. Olahraga: Jakarta.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak*. Jakarta: Kemendiknas.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dirjen Diki: Depdikbud.
- Muljono Aburrachman & Sudjadi. (1994). *Pendidikan Luar Biasa Umum*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mumpuniarti. (2000). *Penanganan Anak Tunagrahita (Kajian dari Segi Pendidikan Sosial-Psikologis dan Tindak Lanjut)*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Novi Setiawan. (2014). *Penyusunan Norma Penilaian Kesegaran Jasmani Untuk Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Rochman, dkk. (2004). *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar*. Jakarta: Erlangga.
- Rochdi Simon. (2012). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan VO2Max Antara Anak Tuna Grahita Ringan dengan Anak Normal Tingkat Pendidikan SLTP*. Skripsi. Bandung: FIP UPI.
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kesegaran Jasmani: Orientasi Pembina di Sepanjang Hayat*. Dirjen Olahraga Kemendiknas.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Ibrahim. (2005). *Psikologi Pendidikan Jasmani dan Olahraga PLB*. Jakarta: Depdiknas.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 477 /UN.34.16/PP/2014 3 Juni 2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Drajat Putut Ade Kurniawan  
NIM : 10603141026  
Jurusan/Prodi : IKORA  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 10 Juni 2014  
Tempat/obyek : SLB Negeri Pembina Yogyakarta  
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaraan Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia  
13-15 Tahun Di SLB Negeri Pembina Yogyakarta Tahun  
2013/2014.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,  
  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SLB Negeri Pembina Yogyakarta
2. Kajur/Kaprodi. IKORA
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



## Surat Balasan Ijin Penelitian



PEMERITAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA  
**SLB NEGERI PEMBINA YOGYAKARTA**

Jalan : Imogiri 224 Giwangan Umbulharjo Yogyakarta 55163 Telp. 371243  
Website : [WWW.slbnpjogja.com](http://WWW.slbnpjogja.com) Email : [www.slbnpyogya@yahoo.com](mailto:www.slbnpyogya@yahoo.com)

---

**SURAT KETERANGAN**

No : 423/166

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : REJOKIRONO, M.Pd  
NIP. : 19651109 199103 1 014  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Instansi : SLB N Pembina Yogyakarta  
Alamat : Jl. Imogiri 224 Giwangan UH Yogyakarta, Telp. 55163

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Drajat Putut Ade Kurniawan  
NIM : 10603141026  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNY  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Program : S-1  
Angkatan : 2010

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di SLB Negeri Pembina Yogyakarta pada tgl. Juni 2014 s.d tgl. 9 September 2014, dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 13-15 Tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta Tahun 2013/2014".

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Juni 2014  
Kepala SLB Negeri Pembina Yk



REJOKIRONO, M.Pd  
NIP. 19651109 199103 1 014

Lampiran 2. Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

FORMULIR TKJI				
*(L/P)				
Nama :				
Umur:		Nama Sekolah :		
Tanggal Tes :		Tempat Tes :		
No	Nama Uji Praktik	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter	Detik		
2.	Gantung a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	Detik Kali		
3.	Baring duduk 30/60 detik	Kali		
4.	Loncat tegak	Loncatan I : cm Loncatan II: cm Loncatan III: cm Tinggi raihan: cm		
5.	Lari 600/800/1000/1200 meter	menit      detik		
6.	Jumlah Nilai			
7.	klasifikasi			

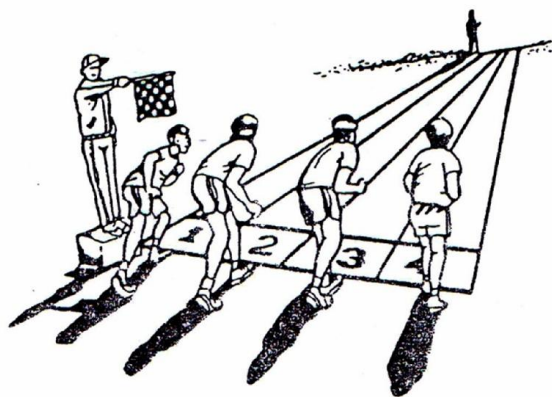
\*coret yang tidak penting

Petugas tes

### Lampiran 3. Pelaksanaan TKJI Usia 13-15 Tahun.

#### 1. Tes Lari 50 Meter untuk Anak Usia 13-15 Tahun

- a. Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Alat dan fasilitas terdiri dari:
  - 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
  - 2) Bendera start.
  - 3) Peluit.
  - 4) Stopwatch.
  - 5) Serbuk kapur.
  - 6) Alat tulis
- c. Petugas tes
  - 1) Petugas keberangkatan.
  - 2) Penghitung waktu merangkap sebagai pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan.
  - 1) Sikap Permulaan.  
Peserta berdiri dibelakang garis start.
  - 2) Gerakan
    - a) Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. ( lihat gambar 1 )
    - b) Pada aba-aba “ Ya “ peserta lari secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 50 meter.



Gambar 1  
Posisi star lari 60 meter

Sumber: Kemendiknas, (2010:7 )

- 3) Lari masih bisa diulang bila
  - a) Pelari mencuri start
  - b) Pelari tidak melewati garis finis

c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain

4) Pengukur waktu

Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis

e. Pencatat hasil

1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.

2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

## 2. Tes Gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung siku untuk putrid.

a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra.

1) Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

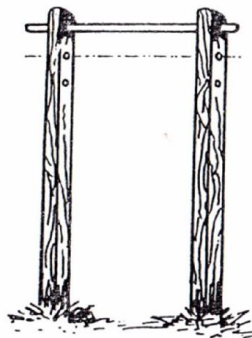
2) Alat dan fasilitas terdiri dari:

a) Palang tunggal yang bias diatur tinggi rendahnya, sesuai dengan tinggi badan peserta.

b) Stopwatch

c) Serbuk kapur atau magnesium karbonat,

d) Alat tulis



Gambar 2  
Palang tunggal

Sumber: Kemendiknas, (2010:8 )

3) Petugas tes

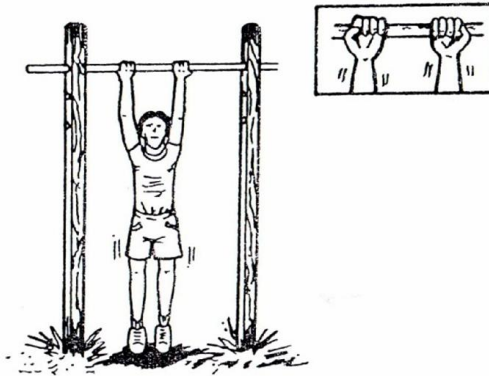
a) pengamat waktu

b) penghitung gerakan merangkap sebagai pencatat hasil

4) Pelaksanaan

a) sikap permulaan

peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala (lihat gambar 3)

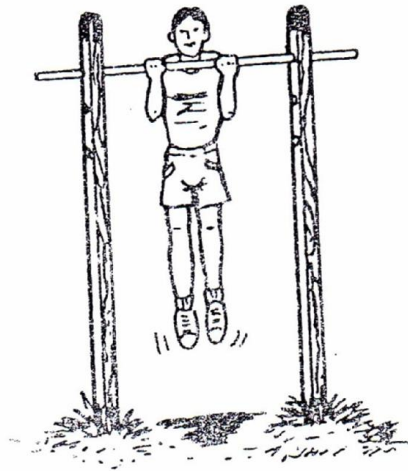


Gambar 3.  
Sikap permulaan gantung angkat tubuh

Sumber: Kemendiknas,( 2010:9 )

b) Gerakan

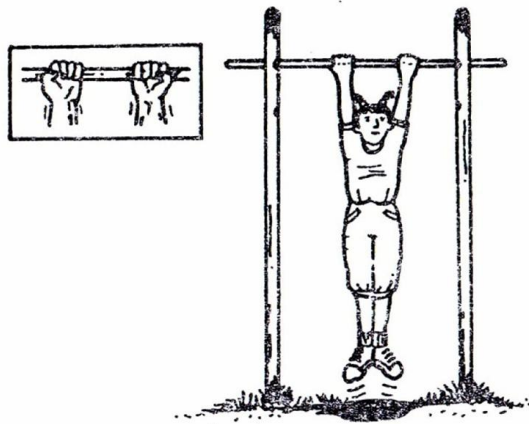
- (1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal,(lihat gambar4) kemudian kembali bersikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali
- (2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap lurus.
- (3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.



Gambar 4  
Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal

Sumber: Kemendiknas, ( 2010:10 )

- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
  - (1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
  - (2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal
  - (3) Pada saat kembali ke sikap permulaan kedua posisi tangan tidak lurus.
- 5) pencatat hasil
  - (a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
  - (b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
  - (c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 ( nol )
- b. Tes gantung siku tekuk untuk putri
  - 1) Pelaksanaan
    - Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit diatas ketinggian kepala peserta
    - a) Sikap permulaan
      - Peserta berdiri dibawah palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang (lihat gambar 5)

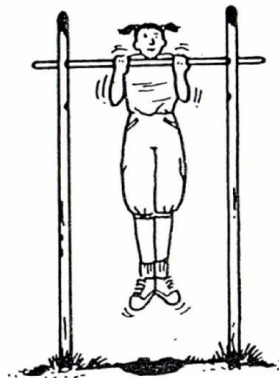


Gambar 5  
Sikap permulaan gantung siku tekuk

Sumber: Kemendiknas, (2010:11 )

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 6) Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin. Lamanya waktu saat bergantung tersebut dicatat sebagai hasil.



Gambar 6  
Sikap gantung siku tekuk

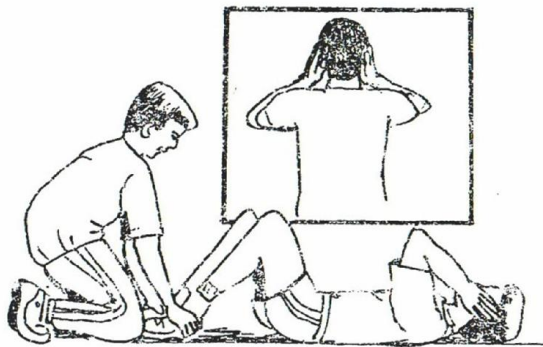
Sumber: Kemendiknas, ( 2010:13 )

### 3. Baring Duduk 60 Detik

a. Tujuan

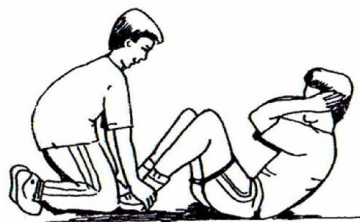
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

- b. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah:
  - 1) Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih
  - 2) Stopwatch
  - 3) alat tulis
  - 4) matras
- c. Petugas tes terdiri dari:
  - 1) Pengamat waktu
  - 2) Penghitung gerakan merangkap penghitung hasil
- d. Pelaksanaan
  - 1) Sikap permulaan
    - a) Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^0$  , kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga. ( lihat gambar 7 )
    - b) Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.



Gambar 7  
Sikap Permulaan baring duduk

Sumber: Kemendiknas, (2010:14 )



Gambar 8  
Gerakan baring menuju sikap duduk

Sumber: Kemendiknas, (2010:14

- 2) Gerakan
  - a) Pada aba-aba “ Ya “ peserta mengambil sikap duduk ( lihat gambar 8 ) sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke



sikap permulaan ( lihat gambar 9 ).Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.



Gambar 9  
Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

( Sumber : Kemendiknas, 2010:15 )

**Catatan**

- (1) Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga
- (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan
- (3) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 ( nol ).

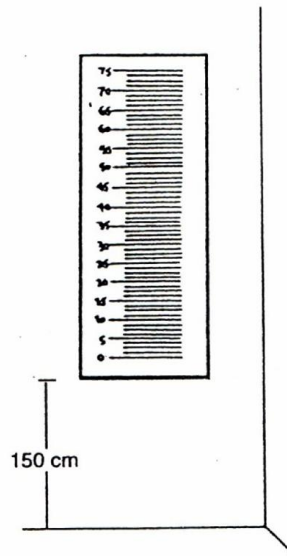
**4. Loncat Tegak**

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai.

b. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah:

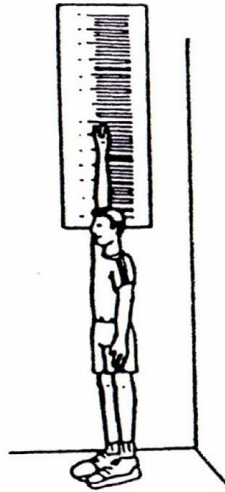
- 1) papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 ( nol ) pada skala yaitu 150 cm ( lihat gambar 10)
- 2) serbuk kapur
- 3) penghapus papan tulis
- 4) Alat tulis



Gambar 10  
Papan loncat tegak

( Sumber : Kemendiknas, 2010:17 )

- c. Petugas tes  
Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
  - 1) Sikap permulaan
    - a) Terlebih dahulu ujung jari dari peserta diolesi dengan serbuk kapur
    - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. ( lihat gambar 11 )

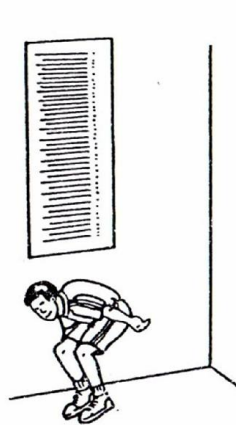


Gambar 11  
Sikap menentukan raihan tegak

Sumber : Kemendiknas ( 2010:18 )

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutu dan kedua lengan diayun ke belakang ( lihat gambar 12 ). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. ( lihat gambar 13 )
- b) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.



Gambar 12  
Sikap awalan loncat tegak



Gambar 13  
Meloncat setinggi mungkin

Sumber : Kemendiknas ( 2010:19 )

e. Pencatatan hasil

- 1) raihan tegak di catat
  - 2) Ketiga raihan loncatan dicatat
  - 3) Raihan loncatan dikurangi raihan tegak
  - 4) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi
- .....
- .....

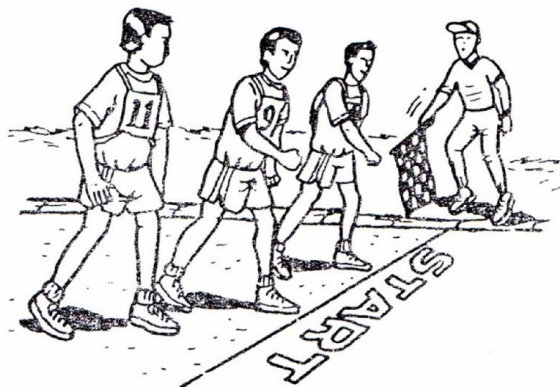
e) Lari 800 untuk Putri Dan 1000 untuk Putra

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung ( *kardiovaskular* ). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis.

- 1) Sikap permulaan  
Peserta berdiri dibelakang garis start
- 2) Gerakan  
Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdri, siap untuk lari.  
Pada aba-aba “ Ya “ peserta berlari menuju garis finis, menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri ( lihat gambar 3.14 ).

**Catatan**

Lari diulang bila ada pelari yang mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish.



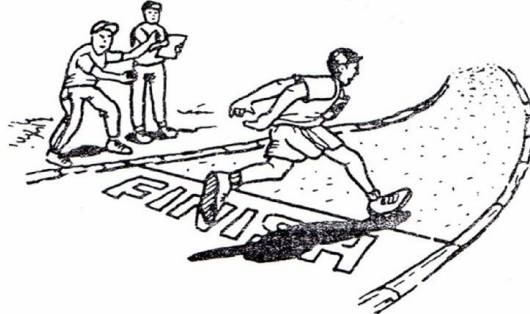
Gambar 14  
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Sumber : Kemendiknas, (2010:21 )

3) Pencatatan hasil

- (a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis. ( Lihat gambar 3.15 )

- (b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 15  
Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

Sumber : Kemendiknas (2010:21 )

Sumber : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional  
Tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk Usia 13-15 Tahun.